

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Gem de afine	25 g	
Luni	Gustare I	Cirese	300 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Merisoare deshidratate	40 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	200 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Visine	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Masline negre	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Sambata	Gustare I	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	250 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-244** din data: **13.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Iazmina	10 ani	F	1.40 m	42.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2,8	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	